رحلة للبنات فقط

تأليف: أميرة جادالله

رسوم: نهى جمال



رحلة للبنات فقط



تأليف: أميرة جادالله   رسوم: نهى جمال

تأليف: أميرة جادالله
رسوم: نهى جمال

للتواصل مع المؤلفة، يرجى الإرسال إلى عنوان البريد الإلكتروني:
ameera.jadalla@gmail.com

السلام عليكم،

أولاً أعرفك بنفسي: اسمي هو نور اليقين، ولاسمي هذا قصة طريفة أخبرك بها في نهاية الكتاب، يناديني أبي وأمي بنوّارتي وتناديني صديقاتي اختصاراً بنورة أو نوّارة أو نور، أما جدي فيصرّ دوماً على مناداتي باسمي كاملاً (نور اليقين)، وأنا أحب اسمي كثيراً بكل أشكاله وتنويعاته، غالباً أنا أكبر منك بخمس أو ست سنوات على الأكثر.

أما الآن فاسمحي لي أن أروي لك قصة أخرى حصلت معي حين كان عمري اثني عشر عاماً تقريباً...



الحبة العنيدة

استيقظتُ في صباحِ أحد الأيام ودخلتُ الحمّام لأغسل وجهي... نظرتُ بتثاؤبٍ إلى صورتي المنعكسة في المرآة، ويا لهول ما رأيت! رأيتُ حبةً حمراء واضحةً للعيان تقف بتحدٍ على أرنبة أنفي! انزعجتُ من منظرها كثيراً وطار النعاس من عيني وقررتُ التخلص منها سريعاً ومباشرةً وبدون تردد، وضعتُ بعض الصابون بين إصبعي السبابة والإبهام وبدأت بفركها بقوة والضغط عليها بشدة! وبدلاً من أن تختفي كما كنت آملُ وأتوقع، أصبحت متهيجة أكثر واحمر أنفي كله!

أسرعت إلى أمي وأنا غاضبة بشدة من هذه الحبة العنيدة التي وقفت بكل جرأة على منتصف وجهي دون استئذان، ضحكت أمي من وصفي للحبة وقالت لي: "منذ وُلدتِ يا نوّارتي وأنت تكبرين، وجسدك في

عمل دائم لا يتوقف، هل تذكرين كيف ولدت دون أسنان ثم نمت أسنانك قبل أن تتمي السنة من عمرك، ثم سقطت تلك الأسنان بعد خمس سنوات تقريباً لتحل محلها أسنان أقوى"

ثم قالت لي أشياء كثيرة عن رحلتي للتحول من فتاة صغيرة إلى شابة جميلة، ومنذ ست سنواتٍ منذ ظهور تلك الحبة المشاكسة وحتى هذا اليوم... تعلمت الكثير من الأشياء التي تجعل رحلة التحول التي أخبرتني عنها أمي رحلة يسيرة بإذن الله تعالى.

بداية تعلمت أن لهذه الرحلة اسماً وهو (البلوغ)، وهي كلمة تعني الوصول، أي الوصول إلى محطة الكبار، سأصحبكِ في رحلتي منذ يوم الحبة العنيدة وحتى هذا اليوم في قصص كثيرة...

حسناً يا صديقتي، هل بدأت رحلتك؟ هل لاحظتِ أية تغييرات على جسدك؟ بعض الفتيات يكن متحمسات ليكبرن بسرعة، وأخريات قد لا تكون عندهن نفس الحماسة تجاه هذه التغييرات التي تحصل

لهن، سواء كنت من النوع الأول المتحمس كثيراً أو كنت من النوع الثاني المتوجس قليلاً فهذا لن يؤثر على نموك ورحلتك، ستحصل الرحلة كما أرادها الله سبحانه وتعالى، لن تزيد الحماسة من سرعتها ولن يبطئها التوجس، الفرق يكون بالتعلم والسؤال وفهم ما يحصل.. حينها ستصبح الرحلة أسهل وأجمل!

بعض الفتيات تبدأ رحلتهن في سن الثامنة وأخريات قد تتأخر بداية الرحلة عندهن حتى سن الرابعة عشرة، ومن الطبيعي جداً أن تكوني فضولية لتعرفي ما الذي سيحصل لك خلال الرحلة.. فالسؤال طريق المعرفة والمعرفة قوة، أليس كذلك؟

وقبل أن تبدأ الرحلة من المهم أن تنتبهي إلى عدة أمور:

- ابتسمي دائماً فابتسامتك تجعلك تشعين جمالاً ولطفاً، صدقيني مهما كنت جميلة فابتسامتك اللطيفة ستزيد من جمالك وستجعلك سعيدة أكثر..

- أجسادنا وأشكالنا هي من نعم الله علينا، يجب أن نحبها كما هي و أن لا نقارنها بأي أحد، فقط اهتمي بجسدك وصحته، واعتني بعقلك وقلبك كثيراً فجمالهما ينعكس على جمال جسدك ويزيده .

- تذكري أنك في رحلة البلوغ ولم تصلي للمحطة النهائية بعد، أنت مثل لوحة جميلة لا تزال في مرحلة الإعداد، تحتاجين عدة سنوات حتى تصلي إلى محطة الكبار، وفي هذه السنوات سيكبر جسمك وعقلك، يجب أن تساعديهما لتصلي محطة الكبار وأنت في أحسن حال..



هل بدأت رحلة ليلى ؟

في أحد الأيام الجميلة الهادئة، كنت أجلس بجوار صديقتي ليلى في المدرسة، وكانت على غير عادتها تبدو قلقةً مشغولة البال، حاولت أن أسألها عمّا أهمّها لعلّي أخفف عنها، رفضت الإفصاح في بداية الأمر، ثم ما لبثت أن أسرت لي بارتباكٍ شديد وبصوتٍ منخفضٍ أنّها بدأت تلاحظ نمو شعر تحت إبطيها!

تفاجأت قليلاً فلم أشاهد مسبقاً أي من صديقاتي الفتيات ولها شعر في هذا المكان الغريب، سألتها باهتمام "هل أخبرت والدتك؟" فأجابت بالنفي! استغربت كثيراً فأنا معتادة على استشارة أمي في كل أموري والحمد لله، اقترحت عليها أن تسأل مُعلّمة العلوم فهي متفهمة وذكية، لكن ليلى الخجولة رفضت أيضاً هذا المُقترَح!

فقلت لها: "من واجبي كصديقة لك أن أساعدك! ولذلك سأسأل

معلّمة العلوم بنفسي بالنيابة عنك... اطمئني! لن أخبرها أنك صاحبة المشكلة."

وبعد كثيرٍ من التردد وافقت على مضض والحمد لله! لم يكن الوقت ملائماً لأعاتبها على خجلها غير المبرر، فهي الآن بحاجة للمساعدة، وحين أنتهي من هذه المهمة على خير إن شاء الله سأرى كيف يمكنني أن أفهمها أن الخجل في غير محله ضرر بالغ!

ذهبت لغرفة المعلمات وسألت معلمتي على انفراد دون أن أخبرها من هي صاحبة المشكلة كما اتفقت مع ليلى، تفهمت معلمتي الوضع ووعدتني أن تجعل حصة الغد مخصصة للإجابة عن هذا السؤال...

في اليوم التالي كانت ليلى المسكينة تبدو أكثر ارتباكاً وقلقاً، بدأت المعلمة في بداية الحصة تحدثنا عن مراحل نمو الإنسان، وكيف ينتقل من مرحلة لمرحلة أخرى عبر السنوات... حتى وصلت في حديثها إلى مرحلة البلوغ.

قالت إننا على أبواب مرحلة انتقالية ننتقل فيها من مرحلة الطفولة كي نصل في نهايتها إلى مرحلة الكبار، وفي هذه المرحلة أو الرحلة الانتقالية ستبدأ بعض التغييرات الجسدية تحصل لنا، وفي كثير من الأحيان ستنتابنا مشاعر جديدة مختلفة لم نعتدها مسبقاً، قالت أننا ربما لم نلاحظ حتى الآن أية بوادر أو علامات لهذا التغيير، لكن من الممكن جداً أننا قد لاحظناه على بعض صديقاتنا ممن بدأت رحلتهن، وقريباً جداً ستبدأ رحلة كل واحدة فينا بعون الله تعالى...

ثم أخبرتنا المعلمة أن لبداية رحلة البلوغ عند الفتيات عدة علامات خارجية (جسدية): "غالباً ستكون أولى العلامات الخارجية هي بدء نمو الثديين: قد يبدأ نموهما مبكراً أحياناً في سن الثامنة وقد يتأخر نموهما حتى سن السادسة عشرة عند بعض البنات."

ثم تابعت كلامها: "وبالمناسبة لا تخافي إن بدى إحدى ثدييك أكبر من الآخر قليلاً فهذا طبيعي جداً، سيبدأ ثدياك بالنمو أكثر فأكثر مع

مرور الوقت وقد لا يكتمل نموهما قبل عامين من بدء ذلك، وغالباً ستحتاجين لملابس داخلية خاصة قريباً جداً، لابد أن والدتك أو من تنوب عنها ستهتم بالأمر فلا تقلقي...“

ثم قالت وقد بدا أن بعض البنات شعرن بالحرج: ”ألاحظ أحياناً أن بعض البنات يشعرن بالحرج عند بداية نمو أثدائهن، فيبدأن بحني ظهورهن وأكتافهن لاعتقادهن أنهن يخفين ذلك، من المهم أن تعرفن أن هذا تصرف سيء يلحق الأذى بالظهر والأكتاف، كما أن له تأثيراً سلبياً واضحاً على مظهركن الجميل!“

وأردفت قائلة: ”كلنا نعرف كيف ترضع الأم صغارها، والله سبحانه وتعالى يهيئ الفتيات وأجسادهن لتكون جاهزة لمهمتها حين تكبر وتتزوج وتصبح أماً بإذن الله، يبدأ ثدياها بالنمو الآن لترضع صغارها من حليب يخلقه الله سبحانه وتعالى فيهما حين تنجب، جلَّ الله في علاه.“

ثم قالت: ”ولمن تتساءل كيف سيتحدد حجمهما؟ في الحقيقة هي أمور وراثية، كما يحصل مع شكل الأنف وحجمه مثلاً، أمور وراثية فقط.“

ثم نظرت إليّ المعلمة وقالت: ”وقد يحصل أحياناً أن ينمو شعر أسفل الإبطين وشعر المناطق الخاصة في الجسم أولاً“، وهنا تعالت أصوات بعض البنات ما بين اشمئزازٍ واستغراب!

لكن المعلمة أوضحت لنا أنه شعر زائد غير مرغوب فيه وأن من علامات النظافة ومن سنن الفطرة التي أوصانا بها الرسول الكريم -صلى الله عليه وسلم- أن نزيل هذا الشعر باستمرار للمحافظة على نظافة أجسادنا وجمالها.

طبعاً لم تتمالك صديقتي المرحة (والمندفعة دوماً) مها نفسها وأمطرت المعلمة المسكينة بعشرة أسئلة على الأقل دفعة واحدة! كان من بين أسئلتها:

لماذا ينمو هذا الشعر الزائد؟ هل يمكن منعه من النمو؟ هل سأبدو بشعة؟ كيف أزيله؟ هل تؤلم إزالته؟ ثم ما معنى سنن الفطرة؟

ضحكت المعلمة وقالت: ”على رسلك يا مها، سأبدأ بسؤالك الأخير عن معنى سنن الفطرة، سنن الفطرة هي الأمور الفطرية أو الجبليّة التي أودعها الله سبحانه وتعالى في الإنسان، والتي يحب الإنسان بطبيعته فعلها ليبدو أجمل وفي أكمل هيئة، وقد أخبرنا عنها سيد الخلق صلى الله عليه وسلم وذكر لنا منها إزالة شعر الإبطين وشعر المناطق الخاصة وتقليم الأظافر..“

ثم تابعت المعلمة: ”هنالك هرمونات معينة سيطلقها جسمك في بداية مرحلة البلوغ، وهذه الهرمونات هي التي تتسبب بكل مظاهر البلوغ الداخلية والخارجية، ومن نتائج هذه الهرمونات نمو الشعر تحت الإبطين وفي المناطق الخاصة من الجسم وزيادته على الساقين والذراعين.“

تأففت البنات وهن يتخيلن منظراً غير محبب لهن! وبدت مظاهر الانزعاج على وجوههن...

شعرت المعلمة بذلك فأردفت بسرعة: ”لا تخفن يا أميراتي الجميلات، هنالك الكثير من طرق إزالة الشعر، ولكل طريقة ميزاتها وعيوبها، بعضها يؤلم وبعضها بلا ألم... بعضها يؤخر ظهور الشعر لفترة متوسطة وبعضها لن يخفيه إلا ليوم أو يومين ليعاود الظهور من جديد! و قد تطور العلم بفضل الله وهنالك الآن بعض الأجهزة التي تساعد على منع الشعر من الظهور مجدداً وبشكل نهائي.“

وهنا أطلقت مها -صديقتي المرحة- صيحة فرح وقالت: ”يعيش العلم، يعيش يعيش!“

ضحكنا جميعاً، لكن المعلمة عقّبت قائلة: ”لا تستعجلي يا مها، عليك أن تنتظري عدة سنوات قبل أن يسمح لك الطبيب أن تتعرضي لهذه الأجهزة! يجب أن يكون جسدك قد أكمل نموه ورحلته للبلوغ،

غالباً ليس قبل أن تتمي عامك الثامن عشر، حينها فقط يمكنك أن تفكري بهذا الخيار إن شئتِ."

بعد ذلك فاجأتنا المعلمة بأن بعض البنات قد يعانين أيضاً من زيادة نمو شعر الوجه! كانت هذه هي اللحظة الأكثر إحباطاً للجميع، علقت سلمى بعفوية شديدة: " لا أريد أن أبدو مثل والدي وأخي!" فضحكنا جميعاً...

تابعت المعلمة: "أقدر قلقك سلمى الجميلة، هذا موضوع حساس جداً عند البنات، لا توجد فتاة إلا وتحب أن يكون وجهها بمنتهى النعومة والصفاء وبالتأكيد خالياً من الشعر! لكن كما أخبرتكن قبل قليل، توجد عدة طرق لإزالة الشعر غير المرغوب فيه، من المهم جداً أن تناقشن الموضوع مع أمهاتكن، من الممكن جداً إن زاد شعر الوجه أن تحتاج الفتاة لزيارة الطبيب للاطمئنان أن كل الأمور طبيعية..."

رن الجرس معلناً انتهاء الحصة فتعالت أصوات البنات متأففات لانقضاء الوقت سريعاً قبل أن ينهين أسئلتهن!

أسرعت المعلمة تلملم أوراقها قبل أن تدخل المعلمة الأخرى وهي تقول على عجل: "سنكمل حديثنا غداً بمشيئة الله، لكن أرجو أن تعدنني بأن لا تحاول أي واحدة منكن إزالة أي شعرة من جسدها دون مشورة الأم وإشرافها فقد يعرضكن هذا للخطر أو الأذى! كما أنكن لا زلتن صغيرات كثيراً وجلدكن لا يزال حساساً..."

ورغم أن الجو العام بين الفتيات في الفصل كان متضايقاً من فكرة نمو الشعر الزائد، كانت ليلى الأكثر ارتياحاً بين الجميع، فقد فهمت والحمد لله أن ما حصل معها ليس إلا أمراً طبيعياً تماماً ولا يستدعي الخوف أو القلق ..

بعد انتهاء الحصة جاءت ليلى لتشكرني وابتسامتها تعلو وجهها، قالت: "كم أشعر بالارتياح الآن! الحمد لله"

قلت : ”الشكر لله يا صديقتي الغالية!“

ثم أردفتُ مازحةً بصوت مفخم كرجلٍ عجوز: ”تذكري حكمة الفيلسوفة القديرة نوّارة في الحياة: السؤال طريق المعرفة والمعرفة قوة“

وضحكنا معاً...



سر بنات عمي

في أحد اجتماعات العائلة الأسبوعية، كانت ابنتا عمي الأكبر مني تتحدثان بعض الأحاديث الخاصة على مقربة مني، وتناهى لسمعي -دون قصد مني بالطبع- بعض حديثهن، وقد كن يتحدثن عن الدورة الشهرية! كان أخي الصغير فيصل يلعب في نفس الغرفة، وكانت ابنتا عمي تخفضان صوتيهما أو تغيران الموضوع كلما اقترب منهما فيصل، وهذا بالطبع مما زاد من فضولي وحيرتي!

سمعت كلمة الدورة الشهرية عدة مرات قبل اليوم، لكن لأكون صريحة معك خشيت أن أبدو أمامهن صغيرة؛ لذلك ادعيت معرفتي بما يتحدثن عنه، ولم ألفت الانتباه إلى جهلي وقلة معرفتي بالموضوع، تكرر مثل هذا الموقف عدة مرات وأنا أكابر على نفسي

وأرفض أن أبدو صغيرة!

حتى كان يوم حضر فيه وقت صلاة العصر ونحن جلوس في صالة بيت جدي، فاقترحت جدتي أن نصلي جماعة، توضأنا واصطففنا كلنا للصلاة، كلنا عدا ابنة عمي أحلام! بدأنا الصلاة واسترقت النظر لها عدة مرات فوجدتها جالسة لا تصلي، تعجبت لذلك فذهبت عندها مباشرة بعد الصلاة لأفهم سبب تخلّفها عن الجماعة، فأسرّت لي بصوت منخفض بأنه وقت دورتها الشّهرية!

تسمّرت في مكاني واحمرّ وجهي غضباً من نفسي! لماذا لم أسأل منذ البداية عن معنى الدّورة الشّهرية؟ كيف سمحت لخوفي من أبدو صغيرة أن يجعلني جاهلة تماماً؟ لماذا لم أسأل أمي كما كنت أفعل دائماً! لماذا؟ ثم ما علاقة الدّورة الشّهرية بالصّلاة!

بعد عودتنا إلى المنزل انتظرت أن تكون أمي بمفردها لأسألها، أخبرتها القصّة كاملةً فوعدتني أن تردّ علي بعد العَشاء، بالكاد استطعت أن

أنتظر كل هذا الوقت فقد استبدّ بي الفضول،مر الوقت بطيئاً عليّ وكنت أنظر ناحية أمي بين الفينة والأخرى لأستعجلها، وبعد أن أنهينا العشاء وتعاونت مع إخوتي في تنظيف الطاولة كأسرع ما يكون، ثم ذهبت مع أمي لغرفتي وبدأت تشرح لي...

في البداية سألتني أمي: "هل تذكرين يا نوارة وأنت صغيرة حين رأيتِ في حقيبتي الفوط الصحية النسائية وسألتني عنها؟ أجبتك حينها باختصار شديد بأن أجساد النساء تخرج بعض الإفرازات فيضعن هذه الفوط الصحية على ملابسهن الداخلية كي لا تتسخ"

قلت باهتمام: "نعم، أذكر ذلك!"

"وهل تذكرين يوم الحبة العنيدة على أنفك؟"

قلت: "طبعاً أتذكر"

تابعت أمي: "وهل تذكرين ما أخبرتك به يومها عن أجسادنا التي

تعمل وتنمو بشكل دائم دون أن نشعر؟

وما أخبرتك به عن رحلة البلوغ؟ ألم أخبرك أنك قد بدأت رحلتك لتتحولي من فتاة صغيرة إلى فتاة شابة جميلة؟"

أجبت : "نعم، نعم أذكر"، وكنت مازلت لا أفهم ما علاقة كل هذا بالدّورة الشّهرية!

فقالت أمي: "وقد أخبرتِني أن معلمة العلوم قد حدثتكن عن أولى علامات البلوغ الجسدية مثل نمو الثديين ونمو الشعر الزائد تحت الإبطين والمناطق الخاصّة، أليس كذلك؟"

أومأت برأسي موافقة، فتابعت أمي: "حسناً حبيبتي، إن الدّورة الشّهرية هي العلامة الأهم من علامات البلوغ! سأشرح الآن بمزيد من التّفصيل والإيضاح: ميز الله سبحانه وتعالى جسم المرأة عن جسم الرجل بأنه المسؤول عن عملية الحمل والولادة والإرضاع

للمولود، وهي مهمة عظيمة وشرف بالغ وفيها تظهر عظمة الخالق وبديع صنعه جلَّ في علاه، يبدأ جسم الفتاة في مرحلة البلوغ تجهيز وإعداد نفسه في كل شهرٍ ليكون جاهزاً للحمل، فإذا لم يحصل حمل (كما في حالة الفتاة غير المتزوجة، أو المتزوجة التي لم تحمل) فإن الجسم لا يعود بحاجة لما تم تجهيزه وإعداده من أنسجة... فيقوم بالتخلص منها وتخرج من الجسم على هيئة دم سائل من فتحة المهبل (وهي فتحة موجودة خلف فتحة البول)، ثم يتكرر الشيء نفسه في الشهر الذي يليه، وهكذا."

سألت أمي: "إذاً هل الدورة الشهرية مثل البول؟"

فردت علي: "لا، ليست مثل البول! فعملية التبول نتحكم بها ونذهب للحمام أكرمك الله، أما تدفق الدورة الشهرية فلا يمكن التحكم به ولذلك نحتاج إلى استخدام الفوط الصحية، تمتص الفوط الصحية الدم المتدفق ثم نتخلص منها كل ثلاث ساعات تقريباً أو متى ما

احتجنا إلى ذلك..“

ثم قالت لي: ”سيكون شعوراً غريباً في البداية لأنه أمر جديد عليكِ، لكن مرة تلو المرة ستعتادينه أكثر، والحمد لله أنت معتادة على الاهتمام بنفسك وبنظافتك فهذا أمر ضروري جداً في مرحلة البلوغ وبالأخص في فترة الدّورة الشّهرية“

كنت أستمع لأمي باهتمام وإنصات كامل، فالموضوع جديد تماماً علي، لكن كلمة دم أخافتني فسألتها ببعض التوجس: ”هل الدّورة الشّهرية مؤلمة؟“

أجابتني: ”سؤال جيد يا نوارة! في الحقيقة يختلف الموضوع من فتاة لأخرى، بعض الفتيات تكون دورتهن مؤلمة وبعضهن دون ألم، وفي كثير من الأحيان هو ألم أو مغص خفيف أو إحساسٌ بحصول شيء ما داخل البطن، عادةً يمكن السيطرة على الألم من خلال اتِّباع بعض العادات الصحية البسيطة خلال الدّورة الشّهرية مثل

الاهتمام بالتغذية الصحية وشرب المشروبات الدافئة، أما إذا كان الألم شديداً جداً لا سمح الله فيجب استشارة الطبيب.“

سألتها: ”كم يوماً ستستمر الدورة الشهرية يا أمي؟“

فقالت: ”عادة يستمر تدفق الدم بشكل بطيء ومستمر لعدة أيام، عند بعض الفتيات قد يكون ليومين فقط وعند أخريات قد يمتد حتى ثمانية أيام، لن يكون التدفق مستمراً طوال الوقت ولن يكون بذات الشّدة طوال الوقت كذلك، تأتي الدّورة مرةً كل شهرٍ تقريباً، بعض الفتيات تكون دورتهن الشّهرية كل عشرين يوم، وأخريات قد تتأخر دورتهن لتأتي كل أربعين يوم تقريباً...

غالباً في بداية البلوغ لن تكون الدورة منتظمة، لكن شهراً بعد شهر ستبدأ في الانتظام، و ستستطيع الفتاة غالباً حساب وتوقع موعد قدوم دورتها التالية لتكون جاهزة لها.“

فقلت متعجبة: "جاهزة؟"

فقالت لي: "تحتاج الفتاة أن تجهز فوطاً صحية تحملها معها دوماً في حقيبتها، من الجيد أن تتركي معك احتياطاً على الأقل واحدة أو اثنتين حتى بغير موعد الدّورة، لكن إن حصل و جاءتك الدّورة وأنت غير جاهزة لها فلا ترتبكي، حاولي طي عددٍ كافٍ من المحارم الورقية ووضعها على ملابسك الداخلية كي لا يحصل أي تسريب للدم على ملابسك.

ثم إن كنتِ بالمنزل ناديني مباشرة لأزودك بما تحتاجينه، أما لو كنت بالمدرسة فاذهبي عند إحدى المعلمات أو الإداريات وسوف تساعدك دون شك.."

وأضافت: "واطمئني نوارتي الحبيبة لا يمكن لأيٍ كان أن يعلم أنك تضعينها، هل سبق وأن لاحظت مثلاً أنني أضعها كل شهر لعدة أيام؟ بالتأكيد لا! كل النساء على وجه هذه الأرض تحصل لهن

الدورة الشهرية منذ البلوغ وإلى أن يصبحن كبيرات في السن فتتوقف أجسامهن عن قدرتها على الحمل والإنجاب وبالتالي تتوقف دورتهن أيضاً، حصول الدورة الشهرية أمر طبيعي تماماً بل وصحي أيضاً؛ يدل على أن جسدك يعمل بشكل صحيح وطبيعي كما خلقه الله سبحانه وتعالى."

قلت لها: "أعتقد أنني فهمت معنى الدورة الشهرية! بقي أن أفهم ما علاقة ذلك بالصلاة؟"

قالت لي ضاحكة: "من الجيد أنك تذكرتِ لقد كدت أنسى! دم الدورة الشهرية هو دم نجس، لذلك لا يمكننا الصلاة ولا الصوم خلال أيام الدورة الشهرية، بل ننتظر حتى تنتهي أيامها كاملة ثم نغتسل (نستحم) غسل الطهارة"

وبدهشة سألتها: "حقاً! وهل يجب أن نقضي ما فاتنا من صلوات؟"

فقالت لي: "لا يا حبيبتي، عفى الله سبحانه وتعالى عما يفوتنا من صلوات وقت الدورة الشهرية، فهو أمر خارج عن إرادتنا، وقد يكون من المشقّة على النساء أن يقضين أكثر من خمس وعشرين صلاة في المتوسط كل شهر!"

ثم أردفت: "لكن انتبهي يا نوارة، فالصيام نقضيه ولا يسقط عنا، نحسب عدد الأيام التي أفطرناها في رمضان ثم نقضيها بعد انتهاء رمضان."

أعطتني أمي فوط صحية لأضعها في خزانتي، ونصحتني بوضع اثنتين للاحتياط في حقيبتي المدرسية، علمتني كيف أستخدمها وكيف أتخلص منها بطريقة صحيحة، شعرت ببعض التوتر بيني وبين نفسي، وحين ذهبت لأنام كنت مازلت أفكر بالموضوع ..



الخطة

أمي سيدة جميلة تحب النظافة وتعتني بها كثيراً، وهذا في الحقيقة من نعم الله عليّ، فقد اعتادت عيناي على رؤية النظافة حولي واعتاد أنفي على شمّ أطيب الروائح وأزكاها، ومع أن هذه نعمة عظيمة... كانت أحياناً تسبب لي المشاكل والإحراج!

فقد أصبحت حاسة الشّم عندي قوية جداً وأستطيع تمييز أخف الروائح الكريهة بسرعة وأتضايق منها كثيراً، كما أتأذى من المناظر التي تفتقر إلى النظافة وأنزعج منها، بدأت معاناتي مع هذا الموضوع في المدرسة الإعدادية كأكثر ما يكون، فكما تعلمين فإنها المرحلة العمرية التي تبدأ فيها مرحلة البلوغ مع ما يرافقها من تغييرات وهرمونات، وللأسف فإن من بين زميلاتي بالمدرسة كثيرات ممن لم تكن النظافة والروائح الطيبة من أولوياتهن! وبصراحة لم أدر كيف

أتصرف؟ من الصعب أن أصارحهن بهكذا موضوع، لا أود إحراجهن بطبيعة الحال...

كم يكون محرجاً أن أضطر لإنهاء حديث مع زميلة لي لأن أسنانها لم تنظف منذ يومين! أو أن أتحاشى الوقوف بجانب صديقة أخرى وقت الصلاة كي لا أصاب بالاختناق من رائحة جواربها التي لا تغيرها بشكل يومي! أوكم يكون محرجاً أن أرجع للخلف عدة خطوات وأنا أتحدث مع صديقتي التي لا تهتم بالاستحمام اليومي...

قلت لأمي يوماً بانزعاج بالغ: ” أنا فعلاً محتارة! كيف أخبر صديقة ما بوجوب اهتمامها بتفاصيل العناية الشخصية دون أن أحرجها أو أجرح مشاعرها؟“ ثم شرحت لها الموضوع بالتفصيل...

ردت ماما بعد قليلٍ من التفكير: ”ممم اللبيب بالإشارة يفهم، يجب أن نضع خطة!“

قلت: ”ماذا تعنين يا أمي؟“

فأردفت موضِّحة: ”اختاري كلمات عامة وتحدثي بطريقة عفوية عن نفسك وتجاربك في هذا الموضوع، مثلاً تعمدي ذكر نوع معجون الأسنان الذي تفضلينه وكيف يجعل أسنانك لامعة كل يوم، ثم اسأليهم عن نوعهم المفضل وكأنك تودين تجربة أنواع أخرى... يجب أن تكوني لمّاحة لتختاري الوقت والكلمات الملائمة التي لا تضع أحداً موضع الشبهة أو الاتهام...“

أعجبتني خطة أمي وبدأت في تنفيذها...

كنت ألمِّح للموضوع أمام زميلاتي من خلال ذكر نوع مزيل العرق الذي أستعمله مثلاً أو اسم معجون الأسنان الذي أفضله، أو أحياناً أتظاهر بمللي من الاستحمام يومياً فأقول مدعيّة الاستياء: ”لكن الاستحمام أمر لابد منه حتى لو كان متعباً أحياناً“، أو في مرة أخرى أقول: ”إن أكثر ما أنتظره بعد يوم دراسي طويل هو الاستحمام...“

وكلي أمل أن تلفت إحدى إشاراتي تلك انتباه زميلاتي الطيّبات ممن يتهاونَّ في أمور النظافة!

في الحقيقة نجحت الخطة في بعض الأحيان وفشلت في أحيان أخرى، لكنني سعيدة بأنني لم أسبب الحرج لأية صديقة، ولأنني حاولت ولم أستسلم ..







هل شعري جميل؟

في صبيحة أحد أيام العيد، كان الكل سعيد... إلا أنا! كانت العائلة كلها تجتمع في العيد في بيت جدي، لنلعب ونمرح وننشد أجمل الأناشيد، لكنني في هذا العيد بالذات لا أدري ما الذي حصل لي! فقد قررت فجأة أنني لا أحب شعري! ورفضت الخروج من غرفة جدتي وأنا أحاول إعادة تصفيفه مرة بعد الأخرى...دخلت جدتي الحبيبة الغرفة وأغلقت خلفها الباب، ضمتني بحب وقالت لي: "ما بك يا أحلى الحلوات؟ الكل يسأل عنك لماذا تجلسين هنا وحدك؟"

بكيت بحرقة وأنا أحاول أن أشرح لها كيف يبدو شعري غير جميل، بل و كيف يبدو شعر أمل وسمر بنات عمي أجمل من شعري!

مسحت جدتي على رأسي بيديها بحنان وطلبت مني أن أغسل وجهي لأهدأ ونتكلم...

وحين عدت؛ طلبت مني أن أغمض عيناي للحظة وأن أتخيل العالم كله وليس فيه إلا الورد الأبيض، لا وردة حمراء ولا وردة صفراء ولا وردة بنفسجية، الورد كله أبيض وأبيض فقط...

ثم تابعت: "تُرى؟ هل يبدو هذا جميلاً كفاية؟ أعتقد أن جمال العالم سينقص كثيراً لو حصل هذا، التنوع يزيد الجمال جمالاً... بالطبع لا يمنع هذا أن يكون لنا ذوقنا الخاص كأن نفضل لوناً على لون، لكن دون أن نقلل أو نسخر من اللون الآخر!

هكذا بالضبط خلق الله الفتيات مثل الزهور الجميلة، لكل وردة جمالها الخاص، أنتِ جميلة كما أنتِ، جميلة كما خلقك الله سبحانه وتعالى بلون بشرتك ولون شعرك ولون عينيك، شعرك جميل سواء كان ناعماً أو متموجاً أو أجعداً، بشرتك جميلة سواء كانت سمراء أو قمحية أو بيضاء، عيونك جميلة سواء كانت خضراء أو سوداء أو بنية أو زرقاء، تذكري دائماً أنك مثل الوردة الجميلة، وكل وردة لها جمالها

الخاص بها.."

هدأت نفسي أكثر قليلاً، وألقيت على شعري نظرة أخيرة في المرآة، أمسكت جدتي بيدي وخرجنا من الغرفة معاً، وللمفاجأة نظرت سمر نحوي ودون أن تعرف حرفاً واحداً مما دار بيني وبين جدتي في الغرفة قالت بعفوية وصدق ظاهر: "كم تبدين جميلة ومشرقة اليوم يا نوارة!"

احمر وجهي خجلاً وشكرتها، نظرتُ لجدتي وأنا أبتسم فاقتربت مني وقالت لي بصوت منخفض لا يسمعه سواي: "أرأيت يا حبيبتي، نقسو على أنفسنا حين نقارنها بغيرنا"... وكم صدقت!

وفي المساء حين كنت أتقلب على سريري محاولة النوم تذكرت ما دار بيني وبين جدتي، وساورتني رغبة ملحة في أن أنظر لنفسي مرة أخرى في المرآة... لكن هذه المرة وأنا أتخيل نفسي وردة جميلة بشكل متفرد جداً !



ذكرى مؤسفة

اليوم الأول من العام الدراسي عادةً هو اليوم الأكثر تشويقاً بالنسبة لي، لكن اليوم الأول من الصف الثامن ترك لي ذكرى سيئة للأسف الشديد!

دخلت الصف وكلي شوق وحماس لرؤية زميلاتي من العام الفائت، وبدأت أسلم على كل واحدة أقابلها في طريقي بسعادة بالغة، وبينما كنت أحدث إحدى الزميلات لفت نظري جلوس سارة (إحدى صديقاتي المقربات) على مقعدها بخجلٍ ظاهر، وكانت تقف بجوارها زميلتان (ندى و ريم) تتحدثان معها وتضحكان بطريقة لم تعجبني، تجاريهما سارة بابتسامة خجلى ترتسم على وجهها اللطيف، بدى لي جلياً أنها تخفي خلف تلك الابتسامة حزناً عميقاً وإن كنت لا أستطيع سماع حديثهن، اقتربت منهن لأسلم عليهن

وأشاركهن الحديث، ولشدة دهشتي وجدتهن يمزحن مع سارة مزاحاً سمجاً ثقيلاً ويتندرن على حب الشباب الذي انتشر على وجنتيها! يا لصديقتي المسكينة! لم تكن تعرف كيف توقفهن عند حدهن، بل كانت تبتسم رغم القسوة والأذى الذي أسمينه مزاحاً...

تدخلت مباشرة وقلت بشكل واضح وحازم: "يجب أن تخجلا من نفسيكما! هذا لؤم وليس مزاحاً"، لم تهتم ندى لكلامي بل ردت ببرود وتكبر: "لم نكن نتكلم معك لتتدخلي في ما لا يعنيك!" ، لكن ريم بدت مرتبكة ويبدو أنها لم تكن فكرتها منذ البداية؛ بل على الأغلب جارت صديقتها فيما بدأته للأسف...

أمسكت بيد صديقتي سارة وأخرجتها من الفصل لنتمشى قليلاً ونستنشق هواء الصباح النقي ريثما تبدأ الحصة الأولى، لكن ما إن وطئت قدما سارة خارج الفصل حتى انهمرت دموعها بغزارة! تفاجأت كثيراً وانعصر قلبي حزناً لرؤية دموع صديقتي الغالية، بعض

البنات لا يدركن قسوة كلماتهن ومدى أثرها على مشاعر الناس!

كدت أن أبكي لبكائها لكنني تماسكت وهدّأتها وطيّبت خاطرها بما استطعت من كلمات... ولكن في الحقيقة كان بركان الغضب يغلي داخلي!

من المؤسف أن يتعرض الإنسان للمضايقة بشأن أمر لا يملك تغييره، أنا أعرف سارة عن قرب وأعرف كم تهتم بنفسها وتعتني ببشرتها ونظافتها، لكن في مرحلة البلوغ وبسبب الهرمونات التي تبدأ عملها قد يحصل أن يظهر حب الشباب وينتشر على الوجه دون أن يستجيب للعلاج بسهولة، لا يعاني كل الناس من حب الشباب، كما أنه لا يظهر عند كل الناس بنفس التوقيت ولا بنفس الكثافة، بالطبع فإن العناية اليومية بالبشرة ونظافتها وترطيبها يحسّن الوضع لكنه ليس حلاً نهائياً في بعض الأحيان.

زارت صديقتي سارة طبيب الجلدية عدة مرات وكانت تأخذ دواءها

بانتظام، لكن التحسن كان يحتاج بعض الوقت لتظهر نتائجه بإذن الله، وكم كانت تتألم من تعليقات الناس المؤذية!

قلت لك سابقاً أن الفتيات في مرحلة البلوغ أشبه ما يكن بلوحة جميلة مازالت في طور الإعداد، وقد يحصل أحياناً أن تتعرض الفتاة لمواقف مزعجة ومضايقات من بعض البنات المشاكسات في المدرسة، كأن تسمع تعليقات مؤذية عن شكلها أو لون بشرتها أو طولها أو قصرها أو سمنتها أو نحافتها أو شكل أنفها أو ملابسها أو أي شيء، فالبنات المؤذيات للأسف سيبحثن عن أي شيء (وأعني هنا فعلاً أي شيء) لينتقدنه ويعبنه، فهدفهن هو الإيذاء فقط!

لذلك يجب أن تتحلي بالقوة والشجاعة والثقة، ومن المهم أن تعرفي وتتذكري أنك جميلة سواء رضيت الفتيات المؤذيات أم لم يرضين! لست معنية بإرضائهن على أية حال، ولا يهمك أن يعجبن بك، المهم أنك راضية بما رزقك الله سبحانه وتعالى به من صفات

جميلة تزيدين جمالها بسمو أخلاقك وصفاء قلبك...

وأخيراً لا تنسي أنه لا وجود للإنسان الكامل!



أحلى لقاء

في منتصف العطلة الصيفية الماضية خطرت ببالي فكرة لطيفة، وهي أن أعيد لمّ شمل جميع صديقاتي من المرحلة الابتدائية وأن نلتقي في مكان نتفق عليه، فقد تفرقنا منذ سنوات حين انتقلنا إلى المرحلة الإعدادية، كل واحدة منا ذهبت إلى مدرسة مختلفة تقريباً، كانت محاولة الوصول إليهن جميعاً متعبة قليلاً، لكن في النهاية استطعت دعوتهن إلى منزلي.

لا تستطيع الكلمات وصف جمال وبهجة اللقاء! كنت قد أخرجت صورنا من المرحلة الابتدائية وحضرتها لنضحك سوياً على تغيرنا عبر السنوات، لم أكن أتوقع أن يكون التغيير كبيراً لهذه الدرجة، يبدو أننا لا نلاحظ التغيير حين يكون الناس معنا كل يوم، فلم أكن مثلاً قد لاحظت مدى تغير صديقتي سارة لإنها انتقلت معي إلى المدرسة

ذاتها، لكن حين شاهدت صديقاتي الأخريات ممن لم أرهن منذ أربع أو خمس سنوات تفاجأتُ بحق، كما تفاجأن هن أيضاً!

تحدثنا كثيراً ونحن نأكل فطائر أمي الشهية جداً، كانت جلستنا مليئة بالذكريات والضحكات، ضحكنا كثيراً حتى سالت دموعنا...

وفي لحظة من ذلك اللقاء الفريد كنت ساهمة في أفكاري أتأمل اختلاف أشكال صديقاتي عبر السنوات، بينهن الطويلة والقصيرة، البيضاء والسمراء، النحيفة والسمينة، كن مختلفات عن بعضهن إلا أنهن كلهن جميلات، وفي لحظة شرود قلت بصوت مسموع دون قصد: "سبحان الله جل في علاه!"، ولم أنتبه لنفسي إلا حين سألتني سلمى عن سبب قولي سبحان الله!

فقلت بدهشة وقد غطيت وجهي بكلتا يدي: "هل سمعتن ذلك؟ هل حقاً قلتها بصوت مرتفع؟" ، تبادلت صديقاتي النظرات بصمت ثم انفجرنا كلنا بالضحك!

قلت بعد أن هدأ الضحك قليلاً: "قبل عدة سنوات كنا فتياتٍ صغيرات أكبر همهن اللعب، واليوم أنظر إليكن فأرى شابات جميلاتٍ جداً، جميلات رغم اختلافهن الشديد، جميلات كلٌ على طريقتها الخاصة! قلوبكن مليئةٌ بالأمل والطموح، لقد تغيرنا كثيراً يا صديقاتي، أصبحت أجسادنا أكثر أنوثة وأصواتنا أكثر نعومة، أصبحت كلماتنا أغزر معنىً وأفكارنا أكثر نضجاً... سبحان الله فعلاً!"

أومأت صديقاتي برؤوسهن موافقات على ما قلت، وأردفت سارة: "نعم تغيرنا كثيراً، لكن روح الفلسفة لم تتغير و بقيت ملازمة لك يا فيلسوفتنا القديرة!"، فضحكنا كلنا...



نور اليقين

وفي نهاية الكتاب وفي ختام رحلتي الممتعة معك يا صديقتي بقي أن أفي بوعدي وأخبرك بقصة اسمي (نور اليقين)...

حين اقترب موعد ولادتي كان والداي ما يزالان يبحثان لي عن اسم عربي جميل يكون له معنى لطيف أفرح به حين أكبر، واحتار والداي كثيراً، حتى كان أبي يوماً في زيارة جدي وكانا يجلسان على طاولة أمام مكتبة جدي الثرية بالكتب الجميلة، وبينما هما يتحدثان، قال أبي فجأة وهو ينظر ناحية المكتبة: "هذا هو! وجدته والحمد لله!"

نظر جدي خلفه ناحية المكتبة وحيث كان ينظر والدي لكنه لم يفهم بالطبع ما هو الشيء الذي وجده أبي وما الذي كان يبحث عنه ابتداءً! فقال له والدي أنه أخيراً وجد الاسم الذي كان يبحث عنه لابنته المنتظرة مكتوباً على غلاف أحد الكتب!

أخرج والدي الكتاب من مكانه وكان اسمه: "نور اليقين في سيرة سيد المرسلين" وناوله لجدي، ثم ذهب مسرعاً يبشر أمي وجدتي بالاسم الجميل، أحب جدي الاسم كثيراً وبقي يناديني باسمي كاملاً حتى هذا اليوم، وحين كبرت قليلاً وقص عليّ والداي الحبيبين قصة اختيارهما لاسمي فرحت كثيراً، وأحببت الكتب أيضاً وتعلقت بها حتى أصبحت القراءة هوايتي المفضلة، وحين كبرت أكثر وفهمت معنى (نور اليقين) عاهدت نفسي أن أبحث عن الحق دوماً وأن أتعلم دائماً فالعلم نور...

دمت بخير صديقتي ، لعلي ألقاك إن شاء الله تعالى في كتاب جديد أخبرك فيه قصصاً أخرى...

الملحق

عادات يومية للعناية الشخصية:

- قص الأظافر باستمرار.
- الاستحمام الدائم حسب الحاجة وترطيب الجسم بعد الاستحمام.
- استخدام مزيل رائحة العرق الجاهز أو صناعة مزيل عرق في المنزل من مكونات طبيعية مثل الليمون.
- إزالة الشعر الزائد من تحت الإبطين ومن المناطق الخاصة باستمرار.
- تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يومياً.
- تغيير الملابس الداخلية بشكل يومي (حتى وإن لم نستحم).
- تغيير الجوارب بشكل يومي.

- شرب الماء بالقدر الكافي.
- أكل الغذاء الصحي والمتنوع والابتعاد عن الأكل المصنع الذي يسبب زيادة حب الشباب وزيادة الوزن وآثار أخرى موجودة في الكتب والنشرات الطبية.
- عدم العبث بحب الشباب الذي قد يظهر على الوجه، العبث به سيزيد الوضع سوءاً ، يجب استشارة الطبيب المختص.
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع أي شخص آخر لما قد تسببه من أمراض.

عادات صحية خلال الدورة الشهرية لتجنب أو تقليل الألم:

- شرب المشروبات الساخنة أو الدافئة مثل النعناع أو اليانسون وما شابهها قبل الدورة وخلالها.
- لبس الملابس الدافئة خاصة في البرد ويمكن وضع كيس ماء دافئ قرب البطن.
- الاهتمام بالأغذية الصحية مثل اللحوم والخضروات الورقية لتعويض الجسم مما يفقده من الدم.
- النوم والراحة الكافيين لكن طبعاً دون مبالغة.
- يمكن أخذ المسكنات البسيطة عند الضرورة.
- الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية: بالمداومة على الاستحمام، وغسل اليدين بالماء والصابون جيداً بعد استخدام الحمام، والتخلص من الفوط الصحية كل ثلاث ساعات تقريباً.



تطلعنا نور اليقين على صفحات من رحلتها التي دونتها على دفتر مذكراتها .. رحلتها التي بدأت بحبةٍ أزعجتها حين ظهرت على أنفها ذات صباح، ثم توالت المحطات في تلك الرحلة المثيرة.. ترى هل هي رحلة خاصة بنور وحدها؟

أم هي رحلة تمر بها كل البنات؟

رحلة البلوغ هي رحلة هامة تحصل فيها تغييرات جسدية ونفسية كثيرة للإنسان..

تصحبنا نوراليقين في رحلتها التي ترويها على لسانها لتجيب عن تساؤلات الفتيات المتوقعة عن البلوغ وما يصحبه من تغييرات، ولتفتح الباب لنقاش مثمر بين الأم وابنتها التي تقرأ هذا الكتاب ..

